

みんなちがって、みんないい

スタッフ紹介



こんにちは！理学療法士の横川です。約1年半育児休業でお休みをいただいております、6月から木のおうちに復帰させていただきました。

小学生の頃から津幡に住んでおり、現在も津幡に在住しています。

訪問看護ではその方の生活に直接関わることが醍醐味だと思います。あなたがきてくれてよかった、木のおうちに頼んでよかったと思われる訪問を目指していきたいと思っています。



こんにちは。看護師の兼氏です。富山県の病院に3年間勤めていましたが、石川県が大好きなので帰ってきました。

訪問看護の世界に入ったばかりで、毎日不安と戸惑いがありますが、その反面皆様からの笑顔やお言葉に元気をもらっています。皆様がいろんな話をして下さるので、看護師としてだけではなく、人生の勉強もでき、日々刺激的です。看護師としても、人としてもまだまだ未熟者のわたしですが、よろしくをお願いします。

足趾トレーニング

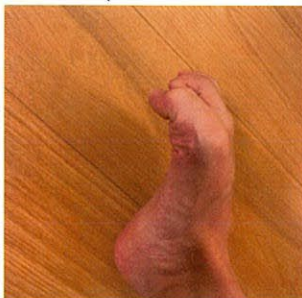
こんにちは！理学療法士の高森です。

皆さんは足趾に注目したことはありますか？実は足趾の握る力「足趾把持力」はとても大切です。

立位で前にある物に手を伸ばしてとってみてください。足趾で地面をギュッと踏みしめていると思います。このように立位バランスにも大きく関わってきます。

足趾把持力を鍛えると立位や歩行時のバランスがアップさせることができ、転倒予防などに繋がるので足趾を鍛えましょう。

① 足趾を開いたり閉じたり(グーパーをゆっくり繰り返す)



② タオルギャザー

座った状態で床にタオル敷き
足の指で手繰り寄せる。



足の指を曲げて手繰りよせましょう！

③ ビー玉摘み

足趾でビー玉を摘んでカゴに入れます。

